

正宗川味家常菜系列

◎ 沈涛 编著

川味

炒菜



四川科学技术出版社

TS 972.182.71

15

正宗川味家常菜系列

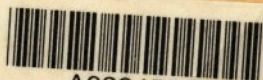
川味

炒菜

沈涛 编著
四川科学技术出版社



华南农业大学
图书馆藏书



A0394552

PDC

图书在版编目(CIP)数据

川味炒菜/沈涛编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2003.1

(正宗川味家常菜系列)

ISBN 7-5364-5033-8

I.川… II.沈… III.菜谱-四川省
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061601 号

正宗川味家常菜系列

Chuan wei chao cai

川味炒菜

编著者 沈涛
彩插摄影 李林 沈涛 尹敏
丛书编辑 宋小善
责任编辑 宋小善
封面设计 韩建勇
版式设计 杨璐璐
责任校对 翁宜民 康永光 伍登富 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码610012

开本 850mm×1168mm 1/32
印张7 字数168千 插页6

印刷 四川新华印刷厂

版次 2003年1月成都第一版

印次 2003年1月成都第一次印刷

印数 1-5 000册

定价 16.00元

ISBN 7-5364-5033-8/TS·302

■ 版权所有·翻印必究 ■

■如需购本书,请与本社发行部联系。

电话:86665077 86671039 86672823



地址:成都市盐道街3号

邮政编码:610012

正宗川味家常菜系列

川味炒菜





字字堪煮 篇篇可餐

——《正宗川味家常菜系列》小序

说到川菜,就先讲两则古代四川名士关于吃喝的小故事吧:

宋代苏东坡先生(四川眉山人)是位大文豪,也是一位美食家。有一天,他自外归家,当他坐进书斋时,忽觉饥肠辘辘,抬眼四顾,只见满屋书籍,满桌书稿,却无一字可以煮来食用。于是他深深慨叹,并提笔写下了“归来据饥案,一字不堪煮”的字句。

宋代还出了一位早于苏东坡的著名诗人苏舜钦(四川三台人),他青年时代常常在书房内独自熬夜饮酒,一饮就是一大坛,且不要任何下酒菜。他的岳父大感奇怪,悄悄前去窥视,才发现他在认真研读《汉书》,凡读到精彩处,就一边叫好一边饮酒,原来他是将书中的妙文佳句当成了佐酒的珍肴美味。

苏东坡写下的“一字不堪煮”的诗句,是代当时文化人发出的牢骚不平之妙语;苏舜钦以《汉书》当下酒菜的趣事,则是学界与文坛留下的佳话。

而今,我的书桌上放着一套《正宗川味家常菜系列》。浏览其间,顿觉鼻端溢香,舌底生津,自然联想起苏东坡、苏舜钦的故事,并由衷赞叹:此书真谓字字堪煮,篇篇可餐!

您想品尝川菜吗?这里每一册书都为您端出一二百种菜肴,仔细玩味,才了解“一菜一格,百菜百味”的川菜特色;才知道以惟麻惟辣概论川菜者的谬误与浅薄!

您想学做川菜吗?这里每一册书中的每一道菜谱,都将原料及制作方法交待得清清楚楚,能让您依样炮制,渐成行家!

您想提升烹调川菜的技艺吗?书里记载有许多名师大厨们的绝活绝技,对川菜后学者具有点拨之妙,亦能为川菜创新铺垫出高远之路!

此套丛书全称为《正宗川味家常菜系列》。因为是“正宗”,所以强调了菜品的传统味、乡土味;因为是“家常”,所以全书都洋溢着亲切感、人情感;因为是“系列”,所以展现了川菜大系的丰富性、多采性;因为国人已普遍由“求饱”阶段走向了“求美”阶段,由“生存”时代走向了“生感”时代,所以此套丛书既体现了大众化,又契合了时尚化。

赞曰:美文如美酒,好书似好菜!

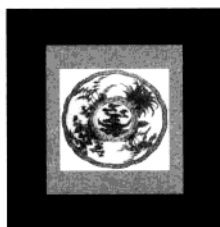
寻味此书中,朵颐得大快!

2002年10月

张昌余

撰序





沈
涛前
言

《中国烹饪百科全书》中对“炒”的解释是：“‘炒’，以少油、旺火、快速翻炒、小型原料成菜的方法”。川味炒菜中最著名的回锅肉，是将猪肉水煮至刚熟后切片进行炒制，谓之熟炒；受食客追捧的宫保鸡丁，是称炒；鱼香肉丝经码味、上浆，不过油，用适量油经急火短炒；一锅成菜叫做小炒，也叫滑炒；盐煎肉则是直接生炒；蔬菜、野菜经沸水焯后再用油炒称为焯水炒；先用干辣椒、花椒在油中炸香再下主料的炒，谓之炝炒；在锅中给原料施加压力的炒曰煸炒；将泥茸状或浆状原料在锅中炒称为软炒；也还有将几种不同的炒法综合起来运用的炒……简而言之，这些烹饪方式都叫“炒”。

本书以原料畜、禽、水产、蔬菜分类进行编写，既有传统且经久不衰的菜；又有过去菜谱书上没有介绍的菜；有从其他资料上引用的菜；有当今最流行的菜式；还有我自己创制的菜……愿读者根据书中不同的“炒”菜方式，灵活变通，做出满意的菜品。

8521 餐饮工作室





目 录

猪肉类

林派回锅肉	2	玉米笋炒肉丁	28
锅摊儿回锅肉	3	黄花木耳肉片	29
酱爆肉	4	番茄肉丝	30
生爆盐煎肉	6	土豆榨菜炒肉丝 ...	32
鱼香肉丝	7	烂肉豇豆	33
酱肉丝	8	酒香回锅腊肉	34
糊辣肉丁	10	蒜薹炒腊肉	35
韭黄肉丝	11	鲜笋肉片	37
黄瓜肉片	12	孜然肉丝	38
白油肉片	14	三色肉丁	39
洋葱肉片	15	回锅香肠	40
酸菜肉丝	17	厥荅青椒肥肠丝 ...	41
茼蓝肉丝	18	干煸肥肠	43
青椒肉丝	19	五彩肠丝	44
甜椒肉丝	20	菠菜炒肝片	45
南瓜肉丝	22	家常肝片	47
辣子肉丁	23	炒腰花	48
榨菜肉丝	24	火爆脆肚	49
千张肉丝	26	芹黄炒鸡杂	50
鱼香碎滑肉	27		

◎ 牛、羊、兔肉类

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 牛肉炒芹菜 | 54 | 山椒嫩滑兔 | 62 |
| 双冬牛肉 | 55 | 孜然兔丁 | 63 |
| 鱼香牛肝 | 56 | 五彩兔丝 | 65 |
| 子姜羊肉丝 | 58 | 鱼香碎米兔丁 | 66 |
| 葱爆羊肉 | 59 | 煸炒山柰兔 | 67 |
| 酱爆兔丁 | 60 | 青红椒煸炒兔 | 68 |

◎ 禽(鸡、鸭)肉类

- | | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 麻辣鸡丝 | 72 | 五彩鸡丁 | 85 |
| 宫保鸡丁 | 73 | 五仁鸡丁 | 86 |
| 煨辣青笋鸡腱 | 74 | 地瓜鸡丁 | 88 |
| 小煎鸡 | 76 | 干煸七味鸡 | 89 |
| 野山椒炒鸡丁 | 77 | 豆芽炒鸭丝 | 91 |
| 蚕豆鸡丁 | 78 | 姜爆鸭丝 | 92 |
| 银芽鸡丝 | 80 | 火爆鸭肠 | 93 |
| 海白菜炒鸡片 | 81 | 熘炒鸭肝 | 94 |
| 苹果炒鸡丁 | 82 | 青芹鸽肫(亲情纯真) | |
| 蒜薹鸡丝 | 83 | | 95 |

◎ 水产类

- | | | | |
|-------------|----|------------|-----|
| 泡椒墨鱼仔 | 98 | 辣麻青口 | 101 |
| 香辣炒肉蟹 | 99 | 煨辣鲜贝 | 102 |





火爆海螺	103	干煸鳝鱼	110
荔枝鱿鱼卷	105	芹黄榨菜炒鱼丁 ...	111
翡翠虾仁	106	醋熘坐鱼	113
香辣小龙虾	108	火爆蛙衣	114
山椒鱼丁	109	水豆豉炒坐鱼	115

豆及豆制品类

干煸四季豆	118	炆炒绿豆芽	127
回锅四季豆	119	清炒豌豆苗	128
青豆炒番茄	120	八宝胡豆泥	129
扁豆泥	121	干炒豆腐	131
家常扁豆角	122	韭菜(韭菜花)炒豆干	132
虾皮豇豆	123	芹菜蒜苗炒豆干 ...	133
青椒炒泡豇豆	124	青椒大头菜炒豆干 ...	134
茴香炒胡豆	125	红苕豆豉炒蒜苗 ...	135
酸菜胡豆瓣	126		

蔬菜类

百合木耳	138	子姜炒双椒	146
麻辣莴笋条	139	家常菜头	147
胡萝卜炒蒜苗	140	素炒儿菜	148
素炒野鸡红	141	白油地瓜	149
白油茭白	143	干煸萝卜丝	150
家常高笋丝	144	回锅萝卜	151
糊辣高笋条	145	炆土豆丝	152

- 醋熘土豆丝 153
炒土豆泥 154
南乳藕片 155
糖醋藕丁 156
熟炒藕片 157
焗辣苕蓝丝 158
干煸香芋 159
蒜苗炒洋姜 161
青椒笋片 162
白油白菜 163
蒜茸空心菜 164
炆炒空心菜 165
青椒豆豉炒蕻菜籽
..... 166
炆炒菠菜 167
鱼香油菜羹 168
炆莲花白 169
蒜茸落葵 170
炒苋菜 171
回锅厚皮菜 172
清炒茼蒿 173
炆炒凤尾 174
炆炒红苕藤 175
素炒灰灰菜 176
臊子雪里红 177
炆黄瓜条 178
鱼香黄瓜丁 179
干煸苦瓜 181
冬菜苦瓜丁 182
苦瓜炒蛋 183
白油炒丝瓜 184
大葱番茄炒青椒 ... 185
煸炒茄子 186
干煸青椒 187
青椒炒菌菇 188
三椒煎蛋 189
玛瑙翠衣 190
青椒煸鸡枞 191
素炒白蘑菇 192
草菇栗子 193
青椒凤尾 195
香菇松子莲白盏 ... 196
炆抱子甘蓝 197
贡菜素鸡丝 198
软炒南瓜泥 200
红油萱草 201
干煸活麻(苕麻) ... 202
香辣铁掌 203
醋熘马齿苋 204
芥菜炒鸡蛋 205
香炒吉祥菜 207
炒枸杞芽 208
四色太空椒 209
炒罗汉菜 210
素回锅肉 211
宫保雪贝花 212



猪

肉类

食 食

食 食

食 食 食

食 食 食



林派 回锅肉

特色 据传此菜为原四川大学教授林思进（字山腴，字号清寂翁，清光绪癸卯科举人，民国以后历任四川高等师范学堂、成都大学、华西大学学校教授）所创，故名。在传统回锅肉基础上重用辣椒粉、蒜米，成菜既有回锅肉香味扑鼻、色泽红亮、肉质微带干香、咸鲜略甜，蒜苗色绿清香的特色，同时辣味、蒜香味又进一步得到体现。在崇尚食辣的今天将其发掘出来，可谓“江湖菜”的又一品种。

原料

带皮猪坐臀肉	500克	红酱油	10克
蒜苗	150克	干辣椒粉	15克
食用油	500克	蒜米	20克
盐	1克	生姜	10克
郫县豆瓣	15克	花椒	10粒
甜酱	10克		

制作方法

1. 将带皮猪坐臀肉洗干净，入沸水锅内煮至断生，捞起晾干水汽，趁尚有余温时用刀切为0.3厘米厚的肉片。

2. 蒜苗洗净，将白色茎部斜切为2.5厘米长的节，如葱、蒜苗（斜切为节的，行话称“马耳朵”，因茎部较叶耐热，所以斜切，而叶部直切为节）绿叶部分直切为2.5厘米长的节；豆瓣酱剁细。

3. 炒锅置中火上,放入食用油烧至五成热下入肉片、盐用铲炒均匀,炒至肉片出油呈“灯盏窝”状后将肉分散,将油集中在锅中央,放入豆瓣酱、甜酱、干辣椒粉、蒜米炒香出色与肉共同再炒匀,放入蒜苗合炒出香味,放入酱油炒匀起锅装盘成菜。



1. 猪肉要带皮,若无坐臀肉,也可选择其他半肥瘦猪肉。

2. 煮猪肉不要煮得过熟,切片要薄,否则不易起“灯盏窝”。

3. 蒜苗不要炒蔫萎,否则影响成菜效果。

锅摊儿 回锅肉

特色

此菜借鉴了合川肉片和江津肉片的方法,但又有所不同,面饼软,肉细嫩,味咸鲜干香,宜品味、下酒。

(注:四川将摊软饼称为“锅摊儿”,有的又叫“母狗皮”)

原料

面粉	200克	盐	1克
猪肉	100克	郫县豆瓣酱	15克
蒜苗	75克	甜面酱	5克
青辣椒	100克	酱油	5克
食用油	100克	清水	300克





制作方法

- 1.猪肉切为厚0.2厘米、长4.5厘米、宽3厘米的片，与面粉、清水300克，盐0.5克一起拌匀成稀糊状。
- 2.蒜苗切为马耳朵状，青辣椒切为箭头状节。
- 3.炒锅置中火上，烧热，下青辣椒，煸炒至蔫，起锅备用。
- 4.炒锅置中小火上，下少许油烧热至三至四成热油温，将肉片面糊分次倒入锅中煎成软饼后，切为5厘米长、3.5厘米宽的片块待用。
- 5.炒锅抹干净，放油，烧至四成热油温，将宰细的豆瓣酱，甜酱炒香；出色。下软饼、蒜苗、青椒、酱油，炒匀至蒜苗断生即可装盘，成菜。

制作诀窍

1. 选用净瘦猪肉，切薄。
2. 煎锅摊儿的火要小，油不宜多。

酱爆肉

特色

此菜为传统风味菜，干香滋润，酱香回甜，肥而不腻。也可用此方法炒冬笋、高笋(茭白)、四季豆等。

原 料

带皮半肥瘦猪肉 ...	500克	甜面酱	25克
蒜 苗	100克	酱 油	5克
食用油	25克	红酱油	10克
盐	1克		

制作方法

1. 猪肉入沸水锅内煮至皮软刚熟捞出晾凉,用刀切为0.3厘米厚的片。蒜苗洗净,白色茎部切为2.5厘米长的马耳朵节,绿叶部分直切为2.5厘米节。

2. 炒锅内放油中火烧至五至六成热时,下肉片、盐入锅爆炒,待炒香出油时将肉铲在一边,下甜面酱在锅内炒至散籽,迅速与肉片混合炒匀,再下蒜苗、酱油等,炒至蒜苗出香味断生即可起锅装盘。

制作诀窍

- 煮肉时判断生熟可用筷子从肉皮处插入肉内,如能插入,即可捞出。
- 甜面酱骤然入油锅,易凝固成团,最好是事先用清水或酱油将甜面酱解散后再入锅内炒香。
- 可以用生肉去皮后切片,其风味又与煮熟再炒不一样。

